

# A-生活标准化日志

(版本: 20220502)

日志档案编号: UMR-AY-\_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_

## 0. 基本信息

注意: 这部分内容必须提前一日填写.

时间信息: \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ 年 \_\_ \_\_ 月 \_\_ \_\_ 日, \_\_ \_\_ 曜日. 预报天气: 最高气温 \_\_ \_\_ \_\_ °C, 最低气温: \_\_ \_\_ \_\_ °C, 湿度: \_\_ \_\_ \_\_ %, 天气: \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_.

## 1. 睡眠标准化日志

闹钟时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_, 完成准备时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_.

睡前检查:

1. 日志存档 Y / N; 2. 闹钟设置 Y / N; 3. 备忘检查 Y / N; 4. 洗脸刷牙 Y / N; 5. 备份数据 Y / N; 6. 查阅通讯 Y / N.

睡前异常:

1. 没有睡意 Y / N; 2. 感到不安 Y / N; 3. 遇到干扰 Y / N; 4. 另有安排 Y / N.

清醒时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_, 睡眠时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_.

起床时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_.

睡眠异常:

1. 入睡障碍 Y / N; 2. 睡眠麻痹 Y / N; 3. 嗜睡障碍 Y / N; 4. 发作性异常 Y / N.

## 2. 行为标准化日志

清洁事项: 1. 牙齿清洁; 2. 面部清洁; 3. 桌面清洁; 4. 头发清洁; 5. 衣物清洁.

检查事项: 1. 按时服药; 2. 配偶意外.

标准事项: 1. 保持节制; 2. 保持平和; 3. 保持理性.

行为错误: 1. 经验主义; 2. 诡辩主义; 3. 消费主义; 4. 机会主义; 5. 冒险主义; 6. 唯心主义; 7. 形式主义.

—— 主裁剪线 ——

# A-生活标准化日志

(版本: 20220502)

日志档案编号: UMR-AY-\_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_

## 0. 基本信息

注意: 这部分内容必须提前一日填写.

时间信息: \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ 年 \_\_ \_\_ 月 \_\_ \_\_ 日, \_\_ \_\_ 曜日. 预报天气: 最高气温 \_\_ \_\_ \_\_ °C, 最低气温: \_\_ \_\_ \_\_ °C, 湿度: \_\_ \_\_ \_\_ %, 天气: \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_.

## 1. 睡眠标准化日志

闹钟时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_, 完成准备时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_.

睡前检查:

1. 日志存档 Y / N; 2. 闹钟设置 Y / N; 3. 备忘检查 Y / N; 4. 洗脸刷牙 Y / N; 5. 备份数据 Y / N; 6. 查阅通讯 Y / N.

睡前异常:

1. 没有睡意 Y / N; 2. 感到不安 Y / N; 3. 遇到干扰 Y / N; 4. 另有安排 Y / N.

清醒时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_, 睡眠时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_.

起床时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_.

睡眠异常:

1. 入睡障碍 Y / N; 2. 睡眠麻痹 Y / N; 3. 嗜睡障碍 Y / N; 4. 发作性异常 Y / N.

## 2. 行为标准化日志

清洁事项: 1. 牙齿清洁; 2. 面部清洁; 3. 桌面清洁; 4. 头发清洁; 5. 衣物清洁.

检查事项: 1. 按时服药; 2. 配偶意外.

标准事项: 1. 保持节制; 2. 保持平和; 3. 保持理性.

行为错误: 1. 经验主义; 2. 诡辩主义; 3. 消费主义; 4. 机会主义; 5. 冒险主义; 6. 唯心主义; 7. 形式主义.

# B-学习标准化日志

## 1. 语言学习标准化日志

学习语言: \_\_\_\_\_, 是否为练习: Y / N. (近期可选: 拉丁语, 日语)

课程进度: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.

## 2. 客观理论学习标准化日志

学习科目: \_\_\_\_\_, 是否为练习: Y / N. (近期可选: 理论力学)

课程进度: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.

## 3. 主观理论学习标准化日志

阅读内容: \_\_\_\_\_. (近期可选: 近代物理学的形而上学基础)

课程进度: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.

## 4. 娱乐理论学习标准化日志

学习内容: \_\_\_\_\_. (近期可选: 和声学)

课程进度: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.

## 5. 反复技能练习标准化日志

练习项目: \_\_\_\_\_. (近期可选: 竖笛, 电子键盘)

## 6. 其他备注

—— 副裁剪线 ——

# B-学习标准化日志

## 1. 语言学习标准化日志

学习语言: \_\_\_\_\_, 是否为练习: Y / N. (近期可选: 拉丁语, 日语, 英语)

课程进度: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.

## 2. 客观理论学习标准化日志

学习科目: \_\_\_\_\_, 是否为练习: Y / N. (近期可选: 理论力学, 量子力学)

课程进度: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.

## 3. 主观理论学习标准化日志

阅读内容: \_\_\_\_\_. (近期可选: 近代物理学的形而上学基础)

课程进度: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.

## 4. 娱乐理论学习标准化日志

学习内容: \_\_\_\_\_. (近期可选: 和声学)

课程进度: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.

## 5. 反复技能练习标准化日志

练习项目: \_\_\_\_\_. (近期可选: 竖笛, 电子键盘)